

MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN MASYARAKAT DENGAN KEGIATAN SENAM POCO-POCO DI DESA BUKIT INDAH

**Ridhwan¹, Dwi Kurniawan², Melda Vitry Nurhayani^{3*}, Dopa Syahrial⁴,
Bustami⁴, Dea Rizka Amanda Putri⁴.**

¹*Ekonomi Islam, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jambi.*

²*Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jambi*

³*Peternakan, Fakultas Peternakan Universitas Jambi*

⁴*Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi*

*Penulis Korespondensi: meldavn14@gmail.com.

Abstrak

Aspek terpenting dalam kehidupan masyarakat adalah kesehatan mereka, yang pasti mempengaruhi sejauh mana kemajuan peradaban di bidang tertentu. Melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Jambi mahasiswa membantu masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat dengan mengadakan kegiatan senam poco-poco di Desa Bukit Indah, Kecamatan Muara Palik, Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Tujuan dari kegiatan ini adalah diharapkan mampu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dan menerapkan pola hidup sehat secara mandiri serta menciptakan kelompok masyarakat yang produktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari di Desa Bukit Indah.

Kata kunci : kesehatan, kebugaran, senam.

Abstract

The most important aspect in people's lives is their health, which inevitably influences the extent to which civilization advances in certain areas. Through the Jambi University Real Work Lecture (KKN) program, students help the community to improve community health and fitness by holding poco-poco exercise activities in Bukit Indah Village, Muara Papalik District, West Tanjung Jabung Regency. The aim of this activity is expected to be able to increase community awareness of the importance of maintaining health and physical fitness and implementing a healthy lifestyle independently as well as creating productive community groups in carrying out daily activities in Bukit Indah Village.

Keywords : health, fitness, gymnastics.

I. PENDAHULUAN

Pada masa kemajuan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi saat ini, aktivitas yang padat menyebabkan mereka kurang atau tidak berolahraga sama sekali, sehingga menurunkan kualitas fisik sehari-hari. Kurangnya aktivitas akan berdampak buruk bagi kesehatan, meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit tidak menular (PTM) seperti dislipidemia, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (CVD) (Saputra *et al.*, 2015).

Agar tampil dengan sukses dan efisien tanpa merasa lelah, seseorang harus dalam kondisi fisik yang baik dan memiliki tingkat kebugaran. Kapasitas fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari sangat ditentukan oleh kondisi kesehatannya.

Kebugaran fisik seseorang berkorelasi langsung dengan kapasitas kerjanya.

Desa Bukit Indah merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Muara Papalik, Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Desa Bukit Indah memiliki 6 RT. Dengan jumlah masyarakat yang cukup banyak sehingga untuk melakukan kegiatan yang menunjang kesehatan dilakukan kegiatan senam kebugaran yaitu senam poco-poco yang dilaksanakan setiap hari minggu pukul 07.00 WIB atau 15.30 WIB. Kegiatan senam ini bisa diikuti oleh semua kalangan sehingga akan menambah semangat warga dalam melakukan pola hidup sehat. Menurut

Anggreini dan Tanamal (2022) Senam poco-poco merupakan salah satu jenis olah raga berirama

yang baik bagi penderita diabetes karena memiliki irama yang positif dan upbeat sehingga mendorong tubuh untuk terus bergerak mengikuti alunan musik. Karena senam poco-poco menggunakan banyak kelompok otot dan bergerak secara terus menerus, maka termasuk dalam contoh senam aerobik. Senam poco-poco bersifat progresif karena menyebabkan tubuh selalu ingin bergerak mengikuti irama musik sehingga membuat penggunaannya merasa senang dan gembira. Senam poco-poco dapat meningkatkan detak jantung dan membantu penurunan berat badan. Selesai latihan aerobik dengan senam poco-poco ditandai dengan adanya peningkatan denyut jantung.

II. METODE PELAKSANAAN

Persiapan kegiatan senam poco-poco yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Jambi pada program Kukerta di Desa Bukit Indah dimulai dari yang pertama adalah menemui kepala desa untuk mensosialisasikan program kerja yang akan dilaksanakan. Kedua pembuatan pamflet untuk sebagai media promosi kegiatan senam poco-poco. Pamflet diserahkan kepada kepala desa agar bisa disebarluaskan kepada warga, kegiatan tersebut juga ikut melibatkan semua ketua RT yang ada di Desa Bukit Indah. Ketiga, kegiatan senam poco-poco dilaksanakan di Gedung GOR desa atau di lapangan voli dengan waktu pelaksanaan terbagi menjadi dua yaitu pagi hari pada pukul 07.00 s.d 10.00 WIB atau sore hari pukul 15.30-17.00 WIB menyesuaikan kegiatan desa. Peserta senam poco-poco ditujukan kepada semua kalangan agar bisa menambah semangat warga untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam tersebut. Kegiatan senam poco-poco dipimpin oleh mahasiswa Kukerta Universitas Jambi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam poco-poco ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat Desa Bukit Indah dan meningkatkan kesadaran masyarakat agar terus konsisten menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini umumnya diikuti oleh masyarakat desa yang sudah memasuki usia dewasa, sebab pada usia dewasa biasanya sudah tidak memiliki waktu banyak untuk berolahraga karena kesibukkan lain yang memakan waktu dan tenaga. Cara hidup sehat adalah dengan berolahraga. Padatnya aktivitas yang dilakukan membuat seseorang mengabaikan pentingnya berolahraga. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam kegiatan olahraga (Rosandi dan Sudijandoko, 2022).

Menurut Supriady dan Schiff (2021), senam adalah suatu jenis aktivitas jasmani yang direncanakan, diatur, dan dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan mengembangkan seseorang

secara harmonis. Gerakan yang direncanakan secara sistematis akan bekerja dengan baik untuk mencapai hasil yang diinginkan. Senam adalah program latihan jasmani yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mengembangkan kemampuan, dan mengatur gerak secara metodis dengan mempertimbangkan nilai-nilai spiritual.

Masyarakat Desa Bukit Indah sangat antusias untuk mengikuti kegiatan senam poco-poco. Senam poco-poco termasuk kedalam jenis senam aerobik. Aerobik adalah jenis olahraga ringan yang diterima secara luas dan dinikmati oleh orang-orang dari semua tingkat kebugaran di tempat umum. Selain itu, banyak yang percaya bahwa aerobik adalah olahraga yang nyaman dan penuh gairah yang dapat dilakukan oleh banyak orang. Senam merupakan tarian yang indah dan pantas untuk dinikmati dengan diiringi musik. Senam aerobik dapat menumbuhkan kerjasama masyarakat serta rasa hangat dan persahabatan. Latihan aerobik dapat meningkatkan efisiensi sistem produksi energi aerobik, yang dapat meningkatkan daya tahan cardiovascular (Melam *et al.*, 2016).

Senam dipimpin oleh anggota posko Kukerta Universitas Jambi yaitu Dova S, Dea Amanda Riska, Abid Syukron, dan Fikri Arrasyid. Dengan diadakannya senam poco-poco mahasiswa mengajak Masyarakat untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap terjaga dan sehat serta membantu masyarakat menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh.



Gambar 1. Pelaksanaan senam poco-poco di GOR desa.

Senam adalah jenis latihan tubuh di mana setiap gerakan dipilih, direncanakan, dan diatur secara cermat dengan tujuan menciptakan dan meningkatkan keseluruhan yang harmonis. Aktivitas fisik yang struktur gerakanya paling banyak adalah olahraga. Senam dapat dipahami secara utuh dengan gerakan-gerakan pokok yang menyusun suatu pola gerak secara utuh, dimulai dari pola gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, yang terlihat dari taksonomi gerak secara umum (Juniarto *et al.*, 2020).

Olahraga dapat berfungsi sebagai alat sosialisasi dengan memfasilitasi komunikasi dan interaksi dengan pemain lain dan lingkungan sekitar. Meningkatnya keinginan masyarakat terhadap derajat kesehatan yang tinggi, penampilan fisik yang proporsional, dan rasa aktualisasi diri yang lebih luas terhadap lingkungannya merupakan tanda bahwa kebutuhan masyarakat semakin bervariasi dan harus ada ruang atau sarana untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Prasetyo, 2015).

Kesehatan tubuh sangat dibutuhkan bagi seluruh kalangan masyarakat, terutama bagi mereka yang banyak melakukan aktifitas pekerjaan di rumah maupun diluar rumah. Kebugaran jasmani seseorang dapat dikembangkan melalui suatu aktifitas olahraga. Olahraga merangkul segala kegiatan yang dilakukan seseorang secara sistematis yang dapat memotivasi atau mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Kebugaran jasmani seseorang akan muncul ketika olahraga tersebut telah menjadi bagian hidup seseorang, dalam artian orang tersebut menempatkan dan melakukan olahraga tersebut secara terjadwal dengan baik

Di masyarakat, senam merupakan olahraga yang banyak digemari. Seseorang dapat menciptakan pola olah raga untuk mencapai hasil terbaik yang diantisipasi dengan memahami perubahan yang terjadi pada tubuh. Intinya, kesehatan olahraga mempelajari hubungan timbal balik antara olahraga dan kesehatan. Tujuan utamanya adalah untuk menunjukkan bagaimana olahraga meningkatkan kesehatan seseorang dan bagaimana kinerja olahraga didukung oleh kesehatan. Sistem Kesehatan Nasional yang dianut Indonesia pada dasarnya merupakan cerminan upaya peningkatan taraf kesehatan melalui peningkatan kapasitas setiap individu dan masyarakat dalam mengatasi permasalahan kesehatannya sendiri (Anggriawan, 2015). Berolahraga dengan teratur dapat menurunkan risiko penyakit kronis, mengurangi stress dan kepercayaan diri (Ruseski *et al.*, 2014)



Gambar 2. Pelaksanaan senam poco-poco di lapangan volly setempat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang mempertimbangkan seluruh aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman yang kita konsumsi, nutrisi yang kita konsumsi, hingga perilaku kita sehari-hari. Olah raga merupakan bagian penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah segala hal yang dapat menyebabkan penyakit pada tubuh kita; lagipula, semua orang ingin sehat. Secara alami, menjalani gaya hidup sehat melibatkan memperhatikan kekayaan dan menjalani gaya hidup sehat. Jika kita masih terjebak dalam keadaan atau situasi yang sakit, baik secara jasmani maupun rohani tidak berarti apa-apa, terlepas dari apakah itu karena tindakan atau kelambanan kita (Lisdiana *et al.*, 2021).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran tubuh semakin meningkat. Banyak masyarakat melakukan kegiatan senam dan aktifitas fisik disenggang waktu mereka yang padat. Setiap hari minggu banyak masyarakat yang melakukan aktifitas senam sendiri tanpa ada yang menyuruh. Mereka memotivasi diri mereka untuk melakukan aktifitas fisik tersebut (Arifin, 2018).

IV. PENUTUP

Kesimpulan

Senam adalah jenis latihan fisik yang terorganisir dengan gerakan-gerakan yang dipilih secara cermat yang dirancang untuk memenuhi tujuan tertentu seperti pembentukan otot, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi; membangun tubuh ideal; dan menjaga kesehatan fisik. Masyarakat Desa Bukit Indah memiliki antusias yang cukup tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam poco-poco, sehingga terjadi peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat.

Saran

Kegiatan senam poco-poco agar dapat dilaksanakan secara rutin untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreini, Y.S., & Tanamal, E.J. (2022). Monograf Pengaruh Senam Poco-poco Terhadap Kontrol Kadar Gula Darah. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. www.books.google.co.id.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Olahraga Prestasi*, 11(2), 8-18.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris Journal of Education*, 1(1), 22-29.

- Juniarto, M., Nurulfa, R., & Sujarwo (2020). Sosialisasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SNPPM-2020), 86-90.
- Lisdiana, Siregar K., Lestari, R. & Nasution, M. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi di Desa Cinta Makmur. Riyadhoh, *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 34-40.
- Melam, G. R., Alhusaini, A. A., Buragadda, S., Kaur, T. & Khan, I. R. (2016). Impact of Brisk Walking and Aerobics In Overweight Women. *The Journal of Physical Therapy Science*, 28(1), 293–297.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
- Rosandi, A. S. & Sudijandoko, A. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix pada Masyarakat Dusun Morkolak Barat Desa Kramat Kecamatan Bangkalan. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 11-17.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P. & Breuer, C. (2014). Sport Participation and Subjective Well-Being: Instrumental Variable Results from German Survey Data. *Journal of Physical Activity and Health*. 11(2), 396-403.
- Saputra, A.D., Ticoalu, S.H.R. & Wongkar, D. (2015). Pengaruh Senam Poco-Poco Terhadap Kadar Kolesterol Low Density Lipoprotein Darah. *E-Biomedik*, 3(1), 14-19.
- Supriady, A. & Schiff, N.T. (2021). Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *Aksara Raga*. 3(1): 33-41.